



Furuutka iyo Lowska Shiidan ee Cuntada Lagu Daardaarto

Xaddiga Cuntada 6 | Waqtiga diyaarinta 20 daqiiqo. | Waqtiga guud 20 daqiiqo.

Qalabka:

2 baaquli oo yaryar
Looxa cuntada lagu jarjaro
Saxanka weyn ee cuntada

Maacuunta:

Mindi
Koobabka iyo qaaddooyinka cuntada lagu cabbiro

Maaddooyinka

1 koob oo ciir saafi ah oo dufanku ku yar yahay
2/3 koob oo laws shiidan ah AMA
qowshaha lowska ah
6 koob oo karooto ah, la saafay

Tilmaamaha

1. Kahor inta aadan hawsha bilaabin, dhaq gacmahaaga, sagxadaha, iyo cuntada.
2. Si aad u samayso lawskan lagu daardaarto cuntada, ku kululee lawska shiidan cunto-diiriyaha sii u jilco qiyaastii 10 ilaa 20 ilbiriqsi adigoo adeegsanaya kul sarreeya.
3. Isku walaq ciirta iyo lawska shiidan adigoo adeegsanaya baaquli yar. Geli firintijeerka.
4. Diyaari furuutka adigoo dhaqaya oo saafaya.
5. Ku kor diyaari furuutka saxan dhexdiisu ku jiro baaquliga goosaarta cuntada lagu daardaarto. Dabool oo geli firintijeerka ilaa aad diyaar uga noqoto inaad gurto.

Macluumaadka Nafaqada:

Kalooriyada 280
Dufanka Guud 15g
Cusbada 150mg
Karbohaydaraydhka Guud 32g
Borotiinka 10g